

# 食事のヒント

テーマ

## 夜遅い食事のポイント

平成18年の「国民健康・栄養調査」によると、20-40代の男性の約3人に1人は夕食の開始時間が夜9時以降。残業や塾通い、様々な理由でどうしても深夜になってしまおうという人が増えています。健康に良くないことはわかっていますが、生活リズムはなかなか変えられないもの。そこで、今回は遅い時間に夕食をとる際のポイントを紹介します。



回答は、栄養管理室  
巴由佳(ともえ ゆか)

### 夜遅い食事が体に良くないといわれる理由

1

#### 太りやすい

寝るまでの時間が短いためエネルギーが消費されずに脂肪として蓄積されます。

2

#### 体のリズムを乱す原因となる

夜遅い食事それ自体も体にリズムを乱す原因となりますが、翌朝胃がもたれたり、空腹を感じなかったりして朝食が食べられなくなること、さらに体のリズムが乱れるという悪循環になってしまいます。



#### ■栄養量

●エネルギー:456kcal ●タンパク質:25g  
●脂質:6.6g ●塩分:1.9g

### 夜遅い食事のポイント

#### 食べ過ぎに注意

肥満や翌朝の胃もたれの原因となります。夜遅いときは腹七分目ぐらいが目安です。

#### 脂質のとりすぎに注意

脂質の多い食事はカロリーが高く、消化に時間がかかります。肉や魚は脂身の少ないものを選びましょう。油を使った揚げ物や炒め物は控え、蒸し物、煮物といった料理がお勧めです。

#### タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しないように

夜遅い食事は手軽なインスタントラーメンや菓子パンなど単品で済ませがちですが、このような食品だけではタンパク質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。肉・魚や野菜も組み合わせるよう心がけましょう。

#### さけの紙包み焼き

##### ■材料(一人分)

●さけ(1切れ) ●キャベツ ●アスパラガス ●玉ねぎ ●しめじ  
(A) ●醤油 ●みりん(各大さじ1/2) ●酒(大さじ1)

■作り方 ①さけに塩を振り、キャベツ、玉ねぎ、アスパラガスを切る。②クッキングシートの中央に野菜とさけをのせ、(A)をまわしかける。③クッキングシートを閉じてキャンディ状に包み、電子レンジで4〜6分加熱する。

#### カリフラワーのスープ

##### ■材料(一人分)

●カリフラワー ●ハム1枚 ●コンソメ ●牛乳50mL ●塩  
●こしょう ●パセリ

■作り方 ①ハムとカリフラワーを切る。パセリはみじん切りにする。②鍋に水とコンソメを入れ、カリフラワーとハムを加えて煮る。③カリフラワーがやわらかくなったら牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。④器に盛り、パセリを散らす。

#### ご飯(150g)